

# 雅肯靜坐

## 2016年世界大會

### 在庇里牛斯山的天空之城



■ ACEM

Vall de Boí, 西班牙  
7月16日(六)至23日(六)



距離聯合國UNESCO世界遺產的中古世紀小鎮Taüll僅20分鐘步程。

## 數百雅肯靜坐者 從世界各地而來

這是雅肯靜坐學會50年來第2次舉辦世界靜坐大會。預計將有數百名來自全球各大洲的雅肯靜坐者聚集在庇里牛斯山深處。為期一周的靜坐營，可供長時間靜坐、個人沉思、異國情誼交流，以及優美壯麗的山中散步。靜坐讓人更認識真實的自己，而與中外靜坐者相遇交流的經驗更讓人看到表面下的真心，刻板成見背後的真實。儘管彼此的語言與文化相異，然而靜坐過程觸發的人心卻是毫無二致。



賀倫博士

## 長時間靜坐

在完全屬於自己的靜坐空間長時間靜坐，更能心靈安靜悅納，好好開始放鬆，以重獲充沛精力，並促進自我覺察。

## 中英文靜坐輔導

在靜坐輔導裡討論靜坐經驗及困境，可以促進靜坐技巧，並深入洞察自己重要的人生議題。

## 靜坐座談

在賀倫博士主持的座談裡，將根據靜坐者的問題，與大家一起探索靜坐心理學，並提供促進靜坐的幫助。賀倫博士自1966年創立雅肯靜坐學會以來，一直是雅肯靜坐發展的重要動力。



## 工作坊

靜坐營也安排演講、專題研討、遊戲及身體工作等不同活動，例如靜坐科學、自畫像、簡易伸展、內在聲音、認識當地動植物及其他更多的工作坊等。

## 靜心瑜伽

靜坐營裡每日都有雅肯瑜伽教導，讓人鬆弛身心，促進長時間靜坐的過程。其中包含呼吸練習、衝動練習及如何放下等罕見的瑜伽練習。

## 山中散步

還有什麼比能在原始樹林、高山草地及壯麗的庇里牛斯山裡與新朋友老友散步交談更棒的休閒活動嗎？



靜坐營所在的風景名勝Boí Taüll位於海拔1600公尺處

## 世界遺產 壯麗風光

靜坐營在庇里牛斯山脈深處，海拔1600公尺的的Vall de Boí，緊鄰西班牙Aigüestortes 國家公園，環境優美，空氣清新，氣候宜人，氛圍安靜祥和滿滿，像是伸手即可觸及。周圍環繞著海拔約3000公尺的庇里牛斯山脈，Sant Martí 河流經靜坐營所在山谷。鄰近的小鎮區Vall de Boí以擁有最多座千年之久歷史的羅馬教堂聞名，並經聯合國教科文組織評定為世界遺產，其中兩座離靜坐營所在僅20分鐘步程。

靜坐營地到處是公園，也有遊樂區、游泳池及網球場。



## 交通資訊

從其他國家來參加靜坐營者，以先飛抵巴塞隆納為最佳。靜坐營所在位於巴塞隆納西北約3小時車程。大會將幫忙安排從巴塞隆納到靜坐營的交通。



在西班牙的旅遊 – 自然、文化及都會生活

## 西班牙假期

利用靜坐營前後時間也順便在附近地區安排一個西班牙假期。靜坐營所在的Vall de Boí 區域本身就是個風光明媚，極有意思的旅遊勝地，所以可以在靜坐營後繼續留連，或者把大件行李寄存，然後前往附近山川壯麗的Aigüestortes國家公園探遊。

巴塞隆納是個迷人的城市，擁有川流不息的林蔭大道及市場、世界知名的建築景觀、哥德式街道與教堂，以及羅馬遺址。可以在地中海游泳，來個一或兩日小遊到鄰近的勇猛(Montserrat monastery)。

還有其他幾個旅遊勝地，如安道爾公國，電影《麻雀變公主》裡安海瑟薇所扮演的公主，就是來自此地；稍往西去，可到一樣擁有美麗山川的巴斯克區(Basque country)；或走一段有名的聖雅各朝聖路。

# 報名

本次活動報名將於2015年10月15日開始，請至台灣雅肯網站 [acem.tw](http://acem.tw) 報名及繳費。

## 課程費用

一般人士

2016年5月15日前: 615歐元

2016年5月15日後: 765歐元

學生

2016年5月15日前: 500歐元

2016年5月15日後: 600歐元

學生係指全職學生，且如報名人數甚多，有可能須住雙人房或雅房。

## 課程用語

全程使用英文，並備有德、西、中同步翻譯。靜坐輔導組與初級班提供英、德、西、中、北歐等語言。

## 初級課程

本次活動包括初級課程，歡迎帶你的親朋好友一起參加。

## 住宿與膳食

課程費用含住宿與膳食。提供單人套房，以及早午晚三餐，係具地方特色的烹飪方式所料理出來既可口又適合長時間靜坐的奶素餐點。

## 其他資訊

在世界靜坐大會網站 [worldretreat.acem.com](http://worldretreat.acem.com)，可看到更多其他資訊。也可以電子郵件與我們 [info.acem@acem.com](mailto:info.acem@acem.com) 連絡，或直接與台灣雅肯靜坐學會連繫(電話:02-23623447)。

網上主題搜尋標籤可用: [#acemwr16](https://twitter.com/acemwr16)